

ケニア・キクユ人の食生活

— 主食料理の摂取状況と嗜好について —

大井 嘉子

I 緒言

世界的な食糧危機が数字をあげて論ぜられるときに、きまって問題にされるのは、熱量と動植物性たんぱく質摂取量及びその比である。工業先進国では、所得の増加に伴って動物性たんぱく質量のみが増え、植物性はむしろ減少傾向にある。それに対して、発展途上国では植物性たんぱく質量のみが増加し、前者とのギャップは年々大きくなっている¹⁾。

一方、世界的な都市化の傾向に伴って、工業先進国、発展途上国ともに、それぞれ新しい問題を抱えるようになった。^{2) - 4)} 特に発展途上国では、ヨーロッパタイプの食生活が、いわゆる一部のエリート達によってより好ましい状態として受け入れられるようになるにしたがって、徐々にその影響が低所得の一般大衆に及び、弊害が出はじめてきている。例えば、自給自足によって賄っていた穀類や豆類等の料理がパンにとって換えられたために、結果的に熱量やたんぱく質摂取量を減少させ、そのうえ、食費の支出増を余儀なくさせるという悪影響をきたすようになる⁵⁾。本稿で述べるケニアも、その岐路に立っている国の一つである。

本稿では、ケニア人口の約20%、その首都・ナイロビの人口の約40%を占め⁶⁾、しかもその伝統的食材料が日本人のと非常によく似ている食習慣を持つキクユ人 (Kikuyu) について、都市化の影響が人々の食生活にどのようにかかわってきて、都市化と共にどのように改善されてゆけばよいかを考えるための第一報としたい。

II 調査方法

1) 調査対象

対象者は、ナイロビ市内にある Kabete primary school の7年生と, Kirinyaga District 内にある Kiaragana primary school の7年生及び Kiaragana girls secondary school 4年生の生徒である。その性別、年齢別、人種別の詳細を Table 1 に示す。

2) 調査方法

1980年3月にアンケート調査を行った。Kabete 小学生に対しては、担任教師を通じて金曜日にアンケート用紙を配布し、家庭に持ち帰って記入させ、次の月曜日に回収を行った。Kiaragana 小学生は授業時間中に、中学生は授業時間外に、それぞれ教室で担任教師の補足説明を加えながら、配布、記入、回収を行った。

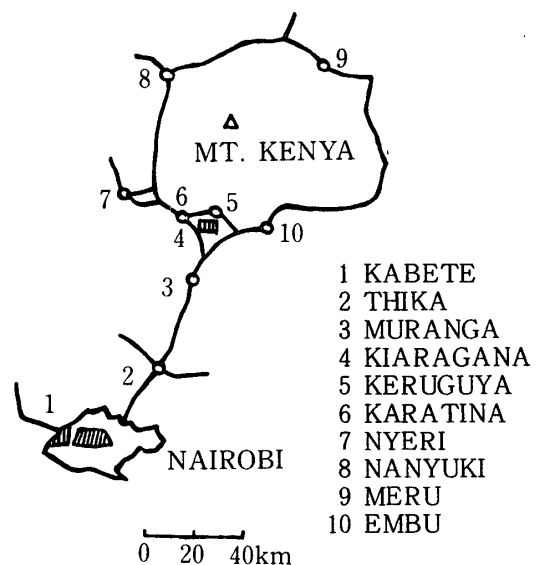


Fig.1 Sectional map of central Kenya

Table 1. Number of respondents to questionnaires

K - Kabete primary school
P - Kiaragana primary school
S - Kiaragana girls secondary school

		K	P	S
Grade	Years			
Standard- 7	11	1	2	
	12	9	16	
	13	15	19	
	14	7	3	
	15	2	1	
Form- 4	16			1
	17			11
	18			21
	19			4
Sex	Male	12	15	0
	Female	22	26	37
Ethnic group	Kikuyu	22	41	36
	Luo	9	0	0
	Unknown	3	0	1
Total		34	41	37

Ⅲ 調査結果及び考察

1) 調査対象地の概要

a) Kabete (Uthiru, Kabete, Nairobi)

ナイロビ市街から約14km北西にあり, Kiambu Districtとの境界に近い。ナイロビ市は海拔 1661 mに位置し, 年平均最高・最低温度は, それぞれ, 25.2℃, 13.6℃で, 年平均降雨量は 907mmである¹⁷⁾。Kabete地区の広さは11km²で, その人口密度は全市63地区平均値の 734 人より小さい 376 人である⁸⁾。

小学校の附近には, 畜産研究所, 技術学校, マーケット, バス停などがあるほか, 農業省の牧場が点在し, またナイロビ大学の Kabete 学舎も約1kmの所にある。住民は農業や家畜の飼育のほか, 畜産研究所で, あるいはナイロビ市で働いている家庭が多い。調査対象者中のキクユ人とルオー人 (Luo) の占める割合は, ナイロビ市平均値に近い⁶⁾。

b) Kiaragana (Mwerua Location, Ndia Division, Kirinyaga District, Central Province)

ナイロビから北北東へ約 100km, Karatina から約 5 km南東の Kanyokora Sub-location 内にある

(Fig.1)。Kanyokora は 17 km²の広さで, 人口密度は 186 人である⁸⁾。海拔 1500 ~ 1800 mで地形はゆるやかに起伏している。年平均最高・最低温度, 年平均降雨量は, それぞれ, 22~26℃, 10℃前後, 1015 ~ 1270 mmである⁷⁾。

住民は農業や家畜の飼育に従事しているほかに, 若者や父親がナイロビや他の地区で働いている家庭が多い。買物は, 自家作物を除いては, 地区内の商店を利用するほかに, Karatina や Riakiania のマーケットに行く。Kiaragana 中学校は寮制学校で地区外の生徒も多い。大部分はキクユ人である。

2) 調査対象者の食生活概要

a) 水

Kabete では90%の家庭が料理用に水道を利用して (Table 2)。しかし, この事は必ずしも各戸毎に水道管が設置されている事を表わしているわけではない。一方, Kiaragana では, 水道は数と使用目的が非常に限られているために, 主として川や泉からの汲水に依存しており, 雨水を貯めている家庭は僅かである。その理由は, 雨水のみに依存しようとするれば, 貯水用の大きなタンクが必要で, しかも採水のための屋根の面積や材質など, それを可能にさせる設備 経費が必要となるからである。この問題は, 衛生面や労働面での違いを表わしているだけでなく, 地方での貧富を表わす指標の一つとなりうる。

b) 燃料

Kabete では 74%の家庭が料理用に炭コンロを所有し, Kiaragana では90%以上が薪に依存している (Table 2)。都市生活者にとっては, 炭は他の燃料に比べて移動や使い方が簡便な上に, 有効単位熱量あたり最も安価である⁹⁾。さらに, 台所の床が土でなければ薪を使うことが出来ず, この事も大きな要因となっている。一方, Kiaragana では, 薪集めは労力こそ必要であるが, そのものに対する費用は多くはないので必要量を十分賄う事ができ, 長時間の調理にも耐えうる。したがって, Kiaragana では, 経費のかかる炭コンロやガスレンジの所有は, 前項の貯水タンクと同様に貧富を表わす指標の一つとなりうる。

現状とは別に, 「どの燃料が料理用に最適と思うか」という問に対しては, Kabete では65%が, Kiaragana 小学生では59%が, ガスまたは電気のいずれかと答えている。それに対して, Kiaragana 中学生の59%は薪と答えている。その理由が単なる現状維持にすぎないのか, それとも, 別の理由なのか興味のある回答である。

Table 2. Erequency distribution of families according to cooking-water sources and cooking-fuel

	K n = 31	P n = 35	S n = 36
Water sources			
Water supply	28	0	2
Well	1	8	2
Rain	0	5	0
River	2	22	32
Fuel			
Gas	5	0	0
Electric	5	0	0
Charcoal	23	3	3
Firewood	9	32	36

Table 3. Percentage distribution of families according to meal times per day

Meal times	K n = 31	P n = 33	S n = 34
Once	0	0	0
Two times	42	6	12
Three times	55	91	62
Four times	3	0	26

c) 調理者

Kabete 及び Kiaragana の小学生は、それぞれ87%, 94%が母親に料理をしてもらっている。それに対して、中学生では92%が姉にってもらっており、続いて祖母、母、友人、妹の順になっている。中学生段階では母親は必ずしも調理者の役割をしていない事がわかる。

d) 食事形態

Kabete では、父母、母親と一緒に食事をするのは、それぞれ45%, 81%である。それに対して、Kiaragana 小学生では、それぞれ9%, 29%にすぎず、父親はおろか、母親とも別に食事をしている。Kabete の93%が食事時に食卓を用いているのに対して、Kiaragana 小学生の80%, 中学生の68%が用いないと回答した。Kiaragana ではテーブルを持っている家でも、料理に使った火を囲んで食事をするのが一般的な形態で、暖をとるのにも有効である。一日当りの食事回数は Table 3 に示してある。表中でKabete の2回の値が他

校に比べて高いのが目立つ。

3) 伝統的食生活

L. S. B. Leakey¹⁰⁾ は、キクユ人は元来農耕民である、と述べている。人々がいかに多くの家畜を飼育し、また、それが宗教や社会生活と深く関わっていたとしても、農業が生業で、農産物が主たる食糧であった。肉やミルクなどの畜産物は不定期的に、しかも食糧とは見なされずに摂取されていた。それは、ちょうど、ヨーロッパ人が菓子類を食糧と見なさないのと同じような関係にあり、摂取量や頻度は問題にされてこなかった。

W. S. Routledge¹¹⁾ も、キクユ人は根本的には菜食者とみなされるかもしれない、と述べている。さらに彼は、キクユ人は保守的な嗜好の持主、と表現している。例えば、砂糖や塩はよいが、パンやビスケットは人々の味覚に合わない、と述べたりしている。

このように、魚や卵を食べずに、しかも、畜産物を食糧とみなしていなかった頃のキクユ人が主たる食糧としていたのは、穀物、豆、イモ、緑色野菜などであった。それらは、トウモロコシ、ヒエ、ソルガム、フジマメ (Dolichos bean), キマメ (Pigeon pea), ササゲ (Cow pea), リョクトウ (Green gram), インゲンマメ (Kidney bean), サツマイモ, ヤムイモ, サトイモ, アマランス, イラクサ科やナス科などの緑葉、バナナ, サトウキビなどであった。

上記の食材料は、そのままの形で、あるいは粉砕してから、煮たり焼いたり、また数種類を組み合わせで料理された。穀物の中で最も重要なのはトウモロコシで、粉をかゆ (Ucuru, オショロ) やだんご (Ngima, ギマ) にして、あるいは豆、緑葉、イモ、バナナなどの中の数種類と組み合わせで煮た。トウモロコシと豆から Githeri (ゲジェリ) を、それにバナナを加えてマッシュして Irio (イリオ) を作った。これらは、材料に多少の変化をみたが、現在もお常食料理として用いられている (Photo. 1.)。



Photo. 1. Photograph of Irio(right) and Githeri(left)

Table 4. Percentage distribution of eating-experience

Foods	K n = 31	P n = 35	S n = 36
Fish	77	91	61
Seaweed	10	0	3
Pork	77	60	85
Egg	100	100	100
Yogurt	23	37	66
Cheese	55	91	94
Soy bean	71	31	61
Sesame	10	0	3
Cashew nut	71	23	30

4) 食材料の変化

前述の時代には食べられていなかった魚や卵等が、現代ではどの程度組み込まれているかを調べた結果が Table 4 である。魚について、Kabete のうち、キクユ人はその71%が、ルオー人は100%が経験者であった。ルオー人にとっては、魚は伝統的食材料の一つであるので結果は当然である。未経験者の理由のほとんどは、近くに川や湖がないので魚をとる事が出来ない

から、という地理的なものであった。Kiaragana 小学生が他校よりも高率なのは、以前政府の肝入りで川で魚を養殖しようとした歴史的経緯の影響かもしれない。

豚肉については、筆者が Kabete や Kiaragana で感じた予想よりもはるかに高率回答だった。中学生が他よりも少し高率なのは、出身地域がまちまちであるせいだろう。Central Province の中でも特に Nyeri District はケニア全体の40%以上を占める豚肉供給地であるため^{12), 13)} 家畜として飼育し、食べる機会も多いと考えられる。Kiaragana は Nyeri District との境界に非常に近い。

現在の Kabete 地区では、必ずしも家畜がいるとは限らず、そうかといってチーズは牛乳に比べて高価なので、チーズが現代の食生活にしめる役割は大きくない。

大豆は、ケニアでは換金作物として栽培されているので、地域差の大きい作物である。Kiaragana 小学生が低率なのはこのような理由によると思われる。ゴマやカシュナッツについても、理由はほぼ同じで、売っている店が近くになければ入手は無理である。

5) 摂食頻度と将来の傾向

a) 主食

伝統的料理・食品と、新たに導入された料理・食品とが、どの程度の頻度で摂取されているかについて、熱量源である主食料理について表わしたものが Table 5 である。頻度は、毎日摂取した場合を4とし、順に3

Table 5. Percentage distribution of consumption frequency

K-Kabete primary school (n=30)

P-Kiaragana primary school (n=33)

S-Kiaragana girls secondary school (n=20)

School		1					2			2							
		Every-day	Very often	Some-times	Rare	None & Unknown	Average Frequency	Much	Less	Taste		Health		Cost		Preparation	
										Good	Bad	Good	Bad	High	Low	Easy	Hard
Irio	K	0	10	47	10	33	1.3	33	23	60	0	40	7	17	27	37	20
	P	9	33	61	0	0	2.6	52	39	91	3	94	3	30	67	24	76
	S	5	5	5	80	5	1.3	40	25	75	0	45	0	25	25	25	30
Ngima (Ugali)	K	40	43	7	3	7	3.1	43	17	57	3	40	3	27	27	53	3
	P	0	18	76	0	6	2.0	52	30	82	6	61	18	73	12	85	3
	S	5	0	10	80	5	1.2	40	35	50	30	35	10	35	20	55	10
Rice	K	3	20	37	20	20	1.7	50	10	63	0	43	3	40	10	47	0
	P	0	12	79	6	3	2.0	52	33	76	9	64	15	64	24	82	20
	S	5	10	5	75	5	1.4	55	15	55	15	25	10	25	25	40	20
Ucuru (Uji)	K	23	7	37	7	27	1.9	20	27	50	7	33	3	7	33	37	0
	P	18	15	64	0	3	2.5	52	33	79	6	70	6	21	58	58	12
	S	70	0	0	0	30	2.8	35	25	35	20	25	20	25	20	40	20
Githeri	K	13	33	30	10	13	2.2	13	40	47	10	33	7	17	30	20	23
	P	24	33	42	0	0	2.8	52	36	85	9	64	9	15	67	9	67
	S	65	20	5	0	10	3.3	30	25	70	10	55	0	25	20	30	35
Chapati	K	10	30	47	10	3	2.3	33	30	67	3	40	3	47	10	33	23
	P	0	3	82	0	15	1.7	52	18	73	0	55	18	79	3	48	24
	S	5	5	15	50	25	1.2	45	25	50	15	35	10	25	10	25	30
Bread	K	43	13	33	0	10	2.8	43	13	60	3	37	0	30	23	33	10
	P	3	9	85	0	3	2.1	33	36	76	3	67	21	52	36	61	21
	S	5	5	55	25	10	1.7	40	25	65	10	30	20	30	15	45	20

Table 6. Percentage distribution of preference between foods

K-Kabete primary school (n=26)

P-Kiaragana primary school (n=35)

S-Kiaragana girls secondary school (n=37)

			1		2									
A	School		A	B	Health		Taste		Cost		Status		Preparation	
					A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
Irio	Ngima (Ugali)	K	35	50	42	35	31	35	27	35	27	27	23	35
		P	97	3	97	3	89	11	20	80	14	71	6	94
		S	68	27	95	5	70	22	41	49	30	49	57	32
Irio	Rice	K	19	54	27	19	23	35	23	35	15	19	12	31
		P	77	23	91	23	31	71	9	91	9	86	3	97
		S	54	46	73	22	46	41	27	59	49	24	27	49
Irio	Bread	K	8	62	12	42	12	35	8	54	12	27	8	27
		P	74	26	89	9	26	71	49	51	20	80	11	89
		S	22	78	51	27	32	42	32	46	22	46	38	35
Ucuru (Uji)	Tea	K	23	42	35	19	19	27	15	35	19	19	12	27
		P	43	57	71	29	26	74	20	80	9	91	11	89
		S	38	62	51	38	14	62	19	51	30	41	24	46
Potato	Banana	K	19	46	15	42	15	31	12	31	19	15	19	27
		P	69	31	63	37	86	14	66	34	77	23	74	26
		S	22	78	32	57	30	49	30	43	32	41	24	41
Kidney bean	Dolichos bean	K	27	27	23	19	19	19	31	15	19	12	4	19
		P	80	20	74	26	63	37	34	63	69	31	63	37
		S	59	38	43	38	43	35	49	24	35	30	35	41
Beef	Pork	K	54	19	42	8	31	12	31	15	27	12	19	12
		P	74	26	66	42	63	37	40	60	51	49	63	37
		S	49	43	54	30	41	38	19	54	46	38	46	24
Milk	Yogurt	K	62	4	54	4	27	15	35	15	27	8	35	12
		P	86	9	86	11	83	14	74	23	77	17	80	14
		S	81	8	54	16	54	19	68	8	46	24	57	14
Coriander	Kale	K	8	62	19	46	8	35	4	46	8	27	8	27
		P	20	80	17	83	46	51	49	51	23	74	34	66
		S	11	84	30	43	30	43	32	38	27	43	32	38
Kale	Cabbage	K	27	35	19	31	27	12	19	12	4	35	15	8
		P	57	43	43	49	63	31	37	60	46	54	34	66
		S	59	32	38	35	41	41	24	54	32	35	22	51
Sugar	Milk	K	8	50	0	50	31	19	27	12	19	12	15	15
		P	14	86	17	83	49	46	63	34	14	86	37	57
		S	11	78	16	49	27	41	24	46	35	41	19	32

→1として計算して表わした。

Kabeteで摂食頻度の高いのは、*Ngima*、パンで、それに続いてチャパティ、*Githeri*、*Ucuru*、米、*Irio*の順であった。キクユ人のみについてみてもほぼ同じであった。*Irio*、*Ucuru*、パン、米などの不回答率が高いので、回答者が増えると、パンはさらに頻度が高くなると予想される。

中学生では、*Githeri*、*Ucuru*の両品がとび抜けて高く、それに続いて、パン、米、*Irio*、*Ngima*、チャパ

ティの順になっている。*Ucuru*は穀粉のみから出来ている料理で W.M. van Steenberg¹⁴⁾らの調査によると、主として朝食に用いられ、他の主食料理とよりも、むしろ、紅茶と二者択一の形で選択されている。したがって、主たる熱量源料理として *Githeri*の頻度がとび抜けて高い事がわかる。調査日の寮の食事でも *Githeri*と *Ucuru*であった。

Kiaragana小学生では、前二校程には顕著な差はみられないが、*Githeri*と *Irio*の頻度の高いのが目立つ。

つぎに、これらの主食料理をもっと食べたいかどうかを尋ねているTable 5中の2項をみると、将来の摂食傾向を知る一つの手掛かりとなろう。

Kabeteで摂食希望傾向が強いのは米で、それに続いてパン、*Ngima*となっており、そのうちキクユ人については、*Ngima*、パン、米の順となっている。それに対して *Githeri* には反希望傾向が表われている。*Ngima* パン、米と *Irio* との嗜好の違いがTable 6に表わされている。前三品はいずれも *Irio* よりも好まれているが、キクユ人に限ってみると、米、*Irio*、*Ngima*の順に好まれている。顕著な差は *Irio* とパンの間にみられ、健康、経費、総合のいずれの点からも強くパンが好まれている。結論として、Kabete ではパンの摂取頻度が高く、かつ、好まれている事がわかる。

中学生の場合も米に対する希望が最も強い。*Githeri* や *Irio* の希望はさほど強くないが、それでも味覚の点では強く好まれている。Table 6より、*Ngima* は *Irio* に比べて好まれ度が低い事がわかる。パンは *Irio* よりも好まれるが理由ははっきりとしない。*Irio* が健康面によいという認識はあるが、パンとの比較では、それはあまり高くない。結局、中学生では *Githeri* や *Irio* のような伝統的料理に価値を置きながらも、現在頻度の低いパンや米が摂取されていくと考えられる。

最後に、Kiaragana小学生では、パンを除いてはほぼ同程度の摂食希望となっている。理由は味覚と健康面に重きが置かれ、経費の高低や調理の難易は彼等にとってさほど重要ではない。Table 6より、*Irio* が *Ngima* よりも好まれているのは中学生の場合と同じである。しかし、米とパンの対 *Irio* 関係は複雑で、しかもほぼ似た傾向を示している。前二品は、ともに味覚の点をはじめとして、ほぼ四項目にわたって *Irio* よりもよしとされている。それに対して、*Irio* は健康面でのみよしとされているにすぎないが、これが総合的結果を決定している。五項目の理由の中で、これ程健康面に重きをおいて回答されたのはこれらだけで、他の食品、他の学校では見られない現象である。彼等は、*Irio* 対米、パンの関係を、伝統的料理対非伝統的料理として、あるいは、栄養的料理対非栄養的料理として捕えたように思われる。さらに、筆者が外国人であるために、*Irio* に対して過大な評価を与えるような心理状況になったのかもしれない。とにかく、*Irio* に対する価値感が高い事は否定できず、パンや米などの嗜好にあった新しい食品とともに今後も食べられていくと考えられる。

b) 主要農産物の生産

このように、元来キクユ人の主食でなかった米や小麦が、現在では主食用として重要な位置を占めている事がわかる。ケニアの農産物は大きく三つの用途に分ける事が出来る¹⁵⁾。その第一は主食用で、トウモロコシが最重要作物となっている。その他に、小麦、ソルガム、ヒエ、大麦、米、イモ、豆がこの項に入る。第二は主として輸出用で、コーヒー、紅茶、除虫菊、サイザル麻、カシューナッツ、その他の野菜などである。第三は輸出代替品、つまり、外貨支出を減少させるための作物で、サトウキビ、綿、タバコ、ココナッツ、油用作物などがある。

1970-1978年間の市場農産物の推移¹⁶⁾を見ると、確かに、コーヒー、紅茶は、それぞれ、50%前後、100%前後増加した。それに比べて、トウモロコシの約50%増を別にすれば、小麦はむしろ減少傾向にあり、米が30%前後増加したからといっても、もともと生産量の少ない作物ゆえに総量はさほど多くなっていない。しかし消費量をみると、例えば小麦粉の場合では、1974-1978年間で約50%増加している¹⁷⁾。そのために、小麦粉の輸入必要量が大きく増加してしまった。

1969-1979年間に、ケニアの人口は約50%増加した。人口増に比例して増産されるべき小麦が、生産者価格の低迷も原因してわずかに年1%増しか期待できず、年消費率7%増をとうてい補なう事ができない¹⁷⁾。また米の場合は、増産計画の前に灌漑問題があり、問題解決はより遠く、当分の間輸入を続けなくてはならないだろう。主として小規模農家にその生産量の多くを依存しているトウモロコシの場合、正確な生産及び消費量は不明だが、特別な不作年を除けば、現在のところ自家供給にはさほど困難はないだろう。都市居住者の場合も、ケニア産の白トウモロコシと、国民には不評であるが輸入された黄色トウモロコシとを併用すれば、何とか需要は賄える。しかし、小麦粉や米の場合は、特に流通部門で、例えば、パン加工業者がパンよりも利潤の高いケーキ、ビスケット類の製造に励み、パンの品不足を招いたり、また、不正売買が行われたりするなど、事態は深刻で、人々の摂食嗜好が高まるにしたがって政府が一般国民にとっての有効な農業政策をとっていかない限り、筆者が昨年一年間に経験したような事態が、今後たやすく解消されていくとは想像し難い。

c) たんぱく質性食品

まず、動物性食品についてTable 7を見ると、牛、鶏、豚、ヒツジ、ヤギ肉、魚、卵のいずれにも、学校間の顕著な差は見い出されない。強いてあげるならば、

Table 7. Percentage distribution of consumption frequency

K-Kabete primary school (n=30)

P-Kiaragana primary school (n=33)

S-Kiaragana girls secondary school (n=20)

		1						2	
Foods	School	Everyday	Very often	Sometimes	Rare	None & Unknown	Average Frequency	Much	Less
Dolichos bean	K	0	0	20	23	57	0.6	10	33
	P	0	12	64	9	21	1.7	12	48
	S	10	5	10	20	55	1.0	30	5
Kidney bean	K	13	37	17	13	20	2.1	37	27
	P	15	27	48	3	6	2.4	36	42
	S	55	10	15	5	15	2.9	30	25
Cow pea	K	0	7	13	17	63	0.6	10	20
	P	0	6	67	15	12	1.7	15	55
	S	5	10	30	40	15	1.5	25	40
Beef	K	13	30	23	0	33	1.9	37	10
	P	0	18	58	9	15	1.8	48	30
	S	10	25	5	45	15	1.7	30	35
Chicken	K	3	30	40	17	10	2.0	40	20
	P	0	21	70	0	9	2.0	39	27
	S	5	0	35	40	20	1.3	30	40
Pork	K	3	10	20	17	50	1.0	17	27
	P	0	9	42	18	30	1.3	18	39
	S	5	5	5	55	30	1.0	20	25
Fish	K	3	23	17	23	33	1.4	23	27
	P	0	18	67	9	6	1.9	39	42
	S	20	0	25	40	15	1.7	35	25
Egg	K	7	40	27	3	23	2.0	30	27
	P	12	27	52	3	6	2.4	52	27
	S	25	5	15	30	25	1.8	25	15
Milk	K	37	37	13	0	13	2.8	50	10
	P	52	18	24	0	6	3.1	48	21
	S	45	5	20	10	20	2.5	35	20
Goat	K	0	10	20	20	50	0.9	23	27
	P	0	9	73	3	15	1.8	27	42
	S	10	0	15	60	15	1.3	30	20
Sheep	K	0	17	13	37	33	1.1	23	23
	P	0	9	73	3	15	1.8	30	39
	S	5	10	15	40	30	1.2	35	20

Kiaragana 小学生でヒツジやヤギの頻度が少々高く、中学生で鶏肉の頻度が少々低いぐらいである。また、食品間の差も顕著でなく、豚、ヒツジ、ヤギが他に比べて少々低い程度である。

次に豆類を見ると、Kabete の摂食頻度が相対的に低いのが目立つぐらいで、動物性の場合とはほぼ同様である。Kabete の場合は回答率が極端に低いためと考えられる。三種類の豆のうち、比較的頻度が高く好まれているのはインゲン豆である。キクユ人の伝統的な豆で、現在でも、冠婚用の縁起ものとして用いられ

るフジマメ (Photo. 2) ですら、日常食用としてはインゲン豆よりも嗜好度が低い (Table 6)。豆に対する頻度や関心の低さは、キマメやリョクトウについても同じであった。

ミルクについては、摂食頻度が高く、しかも砂糖と比べてもより好まれ、高い評価を受けている事がわかる。W. M. van Steenberg¹⁴⁾によると、一日一人当たり 100 ml のミルクを飲んでいるという。1979 年からケニア全小学生にミルク無料給食が実施されるようになり、ミルクに対する国民の認識度がますます高ま

Table 8. Percentage distribution of consumption frequency

K-Kabete primary school (n=30)

P-Kiaragana primary school (n=33)

S-Kiaragana girls secondary school (n=20)

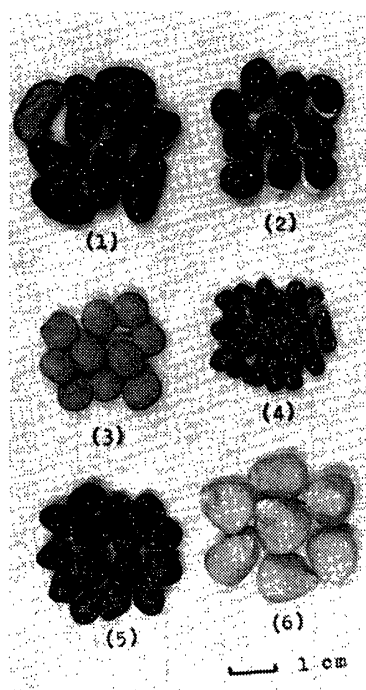
		1						2	
Foods	School	Everyday	Very often	Some-times	Rare	None & Unknown	Average Frequency	Much	Less
Potato	K	17	43	17	3	20	2.3	37	20
	P	18	24	45	0	12	2.4	30	42
	S	20	10	30	20	20	1.9	40	5
Maize	K	6	40	43	3	6	2.4	53	7
	P	18	30	48	0	3	2.6	33	45
	S	45	20	15	15	5	2.9	40	25
Banana	K	9	30	37	6	17	2.1	30	30
	P	6	21	70	0	3	2.3	30	49
	S	30	5	10	15	40	1.7	40	5
Onion	K	63	17	0	7	13	3.1	40	20
	P	48	21	27	0	3	3.1	24	55
	S	40	5	25	10	20	2.4	40	20
Tomato	K	53	23	10	7	7	3.1	43	20
	P	24	24	45	0	6	2.6	33	48
	S	35	10	25	10	20	2.3	40	20
Kale	K	40	27	23	3	7	2.9	37	17
	P	3	27	58	0	12	2.1	42	33
	S	20	10	30	20	20	1.9	45	20
Cabbage	K	20	33	20	10	17	2.3	40	13
	P	3	45	48	0	3	2.5	52	24
	S	30	10	35	10	15	2.3	35	15
Pumpkin leaf	K	0	3	17	30	50	0.7	13	20
	P	3	33	36	9	18	1.9	27	42
	S	15	15	10	30	30	1.6	35	25
Carrot	K	20	43	23	7	7	2.6	40	23
	P	3	30	52	3	12	3.0	52	27
	S	10	5	55	15	0	2.4	45	20
Drinks	K	33	20	23	7	17	2.5	43	13
	P	55	12	21	0	12	3.0	52	27
	S	55	0	10	5	30	2.5	35	20
Biscuits	K	3	27	43	13	13	1.9	33	20
	P	0	27	67	3	3	2.2	39	48
	S	20	5	30	25	20	1.8	50	15

っていくと思われる。

このように、たんぱく質性食品の摂取頻度には学校間差を見い出せなかった。この事は、地域による差がない事の利点よりも、むしろ前述の主食料理との関連に於て不利点をひきおこすかもしれない。Table 3 に

Photo. 2. Photograph of some pulses

- (1) Kidney bean
- (2) Dolichos bean
- (3) Pigeon pea
- (4) Lentil
- (5) Green gram
- (6) White maize



見られるように、Kabete では Kiaragana に比べて食事回数の少ない者の割合が多いうえに、パンや *Ngima* がより多くより好んで食べられている。パンの場合は、筆者がおこなった一日食事調査では、主として朝食に紅茶と一緒に食べられ、昼、夕食に他の料理と競合することはなかった。しかし、もし、パンや *Ngima* が調理時間の短縮化につれて従来の昼、夕食の料理にすり替えられていく場合、副食、特に、たんぱく質性食品に富んだ料理と一緒にとらないかぎり、*Irio*, *Githeri*, *Gitoero* 等の伝統的料理に比べて、熱量は別にしても、たんぱく質、その他の栄養素のいずれをとってみても劣ってしまう。ここに、M. Behar⁵⁾の言う都市化に伴う食生活のヨーロッパ化の弊害が、低所得者層、特に家庭にいる女や子供に表われてくる可能性がある。

6) 主食料理の作り方と栄養素量

日常よく用いるイモ、野菜等の頻度を Table 8 に示す。ネギ、トマト、菜類は生食されずに、煮物やスープ用に調理される。キクユ人は塩、トウガラシ、カレー粉以外にはほとんど調味料を用いず、コリアンダの葉、トマト、ネギ、ニンジンなどを調味野菜として用いている。

Photo. 1 の *Irio* は、一人前として、トウモロコシ粒、インゲン豆、ジャガイモを、おのおの、100, 100, 200 g 用いて塩で味付けをしたものである。また、*Githeri* は、トウモロコシ粒、インゲン豆、ジャガイモ、キャベツ、ネギ、牛肉を、おのおの、80, 50, 100, 10, 90 g を用いて油でいためてから水煮をし、塩で味付けをしたもので、少し贅沢になっている。

これらのほかに、筆者が Kiaragana を訪問する毎に、寄宿先の家で御馳走になった料理の中から、頻度が高かった *Gitoero* (ゲトォエロ)を紹介する。その家では幼児や老人のために *Gitoero* の頻度が高かった。

Table 9. Nutrients of foods

Foods	Weight g	Cal	Protein g	Fat g	Ca mg	Iron mg	V. A μg	V. B ₁ mg	V. B ₂ mg	Niacin mg	V. C mg
Irio	500	867	35	6	160	14	65	0.84	0.32	7.2	43
Githeri	500	779	38	20	145	13	134	0.55	0.23	4.6	77
Ngima	600	920	24	8	45	8	0	0.65	0.20	2.5	0
Bread	200	522	15	4	74	3	0	0.32	0.12	2.0	0
Gitoero	600	565	24	14	215	9	4288	0.31	0.15	5.6	200
Gitoero and Rice	500	782	23	2	105	9	280	0.47	0.24	7.5	57

*Gitoero*とはイモやバナナを土台とした料理の総称名で、はじめネギを油でいため、肉、野菜、未乾燥豆等を加えて塩味で煮る。例えば、肉入りの*Gitoero*として、一人前、ジャガイモ、牛肉、ニンジン、無結球キャベツ (Kale)、ネギを、おのおの、400, 70, 60, 100, 10 gを用いる。また、カレーライスのように、米飯の上に*Gitoero*をのせ丼物のようにして食べる事も多い。例えば、米、ジャガイモ、グリーンインゲン豆、トマト、タマネギを、おのおの、120, 200, 50, 10 gを用いて作る。

これらの伝統的料理と、250 gのトウモロコシ粉から作った*Ngima*、パンなどとの栄養素量の比較はTable 9に示されている。

IV 結論

キクユ人の食生活について、ナイロビ市のKabete小学校7年生、Kirinyaga DistrictのKiaragana小学校7年生、Kiaragana女子中学校4年生に対してアンケート調査をおこなった。その結果、

1. KabeteとKiaraganaでは、調理設備、食事形態等が異なっている。

2. 熱量源、たんぱく質源である主食料理の摂取頻度や嗜好について、両地区間に差がみられ、Kabeteではパンや*Ngima*が、Kiaraganaでは*Irio*や*Githeri*のような伝統的料理が、いづれも頻度高く好まれている。しかし、たんぱく質性食品については、両地区の差はみい出せない、があらかになった。

本研究をおこなうにあたって、援助協力をいただいた方々に感謝致します。特に、ナイロビ大学農学部食品工学科科長のW. Schulthess先生、同科のM. I. Gomez, P. Saint-Hilaire先生、ナイロビ大学開発問題研究所所長のW. M. Senga先生には、色々と便宜や御指導をいただきました。また調査に協力して下さったKabete小学生、Kiaragana小学生、女子中学生の皆さん、便宜をはかって下さった各校の先生方に感謝致します。最後に、全面的に協力支援をして下さったG. C. Mwangi氏に心から感謝の意を表します。

本論文の要旨は、昭和55年日本栄養・食糧学会第19回近畿支部大会において発表した。

引用文献

- 1) FAO: *Ceres*; 13, No. 2, 5-6 (1980)
- 2) M. Church and J. Doughty: *J. of Human Nutrition*; 30, 9-12 (1976)
- 3) M. Lipton: *Food Policy*; 1, 41-52 (1975)
- 4) P. L. Pelletti: *Ecology of Food and Nutrition*; 6, 53-56 (1977)
- 5) M. Behar: *Food Policy*; 1, 432-435 (1976)
- 6) Kenya Population Census, 1969; Ministry of Finance and Economic Planning, Kenya, Vol. 1, p69-70 (1970)
- 7) National Atlas of Kenya; Survey of Kenya, Kenya, p 15-21 (1970)
- 8) Kenya Population Census, 1969; Vol. 1, p 2, 3, 73 (1970)
- 9) Dennis M. Kabagambe: IDS (Institute for Development Studies, Univ. of Nairobi) *Working Paper*, No 271 (1976)
- 10) L. S. B. Leakey: The Southern Kikuyu before 1903; Academic Press, Vol. 1. p255-302, Vol. 3. p 1286-1354 (1977)
- 11) W. S. & K. Routledge: With a prehistoric people, The Akikuyu of British East Africa; Edward Arnold, p 49-65 (1910)
- 12) Economic Survey 1979; Central Bureau of Statistics, Kenya, p 105 (1979)
- 13) Statistical Abstract 1978; Central Bureau of Statistics, Kenya, p116 (1978)
- 14) J. J. L. Pieters, W. M. van Steenberg et al.: The Effect of School Lunches of the Nutritional State and Growth of Children in Kirinyaga, Kenya; Royal Tropical Institute, Amsterdam, Part II p 48-56 (1975)
- 15) J. Heyer and W. M. Senga: Agricultural Development in Kenya, An Economic Assessment; Oxford Univ. Press, p 74-78, 107-108, 302-309 (1976)
- 16) Statistical Abstract 1978; p 107 (1978)
- 17) Economic Survey 1979; p 93-94, 99-100 (1979)
- 18) Food Composition Table for Use in Africa; FAO, p 10, 12-13, 37, 50, 89, 114, 165 (1968)